

2024年 3月 朝食メニュー

日 月 火 水 木 金 土

3 じゃが芋のネミグラス煮 れんこんサラダ	4 豚肉と野菜の生差し炒め 揚げナスのめかぶ和え	5 豚バラのすき焼き煮 キャベツサラダ	6 豚肉とごぼうの甘辛煮 小松菜のナムル	7 鶏肉と野菜の中華炒め カリフラワーの柚子味噌和え	1 豚肉とじゃが芋のコンソメ炒め 和風サラダ	2 高野豆腐と法蓮草の含め煮 マカロニのたまご味噌マヨ
---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------

カロリー 176 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 13.3 g 塩分 1.1 g	カロリー 120 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 7.0 g 炭水化物 9.5 g 塩分 1.4 g
---	--

10 豚肉としめじの生差しバター風味 枝豆とコーンのサラダ	11 寄せ豆腐のうすあん 青菜のわさび和え	12 鶏肉とごぼうの味噌煮込み こんにゃくの中華和え	13 豚肉と小松菜の中華春雨煮 オクラとツナの辛み和え	14 大根の鶏味噌かけ ごぼうのめかぶ和え	15 ネギ味噌炒め じゃが芋とツナのサラダ	16 焼豆腐ときのこの生差しあんかけ オクラのおかか和え梅風味
---	---------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---

17 豚肉ときのこの香草炒め 切干大根の洋風サラダ	18 鶏ごぼう 和風コールスロー	19 牛肉とぶきのしぐれ煮 ポテコンサラダ	20 豚肉とじゃがいもの味噌煮 人参とぜんまいのナムル	21 豚肉と大根のごま煮 春雨の中華和え	22 筑前煮 和風スパゲティ	23 豚肉と厚揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け
-------------------------------------	----------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------	--------------------------	------------------------------------

24 野菜とハムの卵炒め マリネサラダ	25 がんもと白菜の煮物 南瓜サラダ	26 鶏肉のネギ味噌炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え	27 鶏団子の中華風 ポテトサラダ	28 豚肉豆腐 若芽の酢味噌和え	29 鶏肉のすき焼き 切干と法蓮草のおひたし	30 寄せ豆腐のうすあん 菜の花としめじの和え物
-------------------------------	------------------------------	------------------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------------	------------------------------------

31 牛肉とじゃが芋のマスタード炒め パンサンスー	カロリー 131 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 10.2 g 炭水化物 8.1 g 塩分 1.1 g	カロリー 171 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 12.2 g 塩分 1.4 g	カロリー 108 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 2.4 g 炭水化物 11.8 g 塩分 1.7 g	カロリー 177 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 12.5 g 塩分 1.2 g	カロリー 110 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 4.0 g 炭水化物 13.2 g 塩分 1.0 g	カロリー 109 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 5.5 g 炭水化物 7.4 g 塩分 0.9 g	カロリー 117 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 8.0 g 塩分 1.3 g
-------------------------------------	---	--	---	--	---	--	--

カロリー 211 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 12.0 g 炭水化物 17.4 g 塩分 1.3 g
--



2024年 3月 昼食メニュー

日 月 火 水 木 金 土



3 ちらし寿司
ナスの油炒め
筑前煮
ベーコンと白菜のマリネ

4 ヤンニョムチキン風
キャベツとベーコンの炒め物
青梗菜の中華和え

5 えびのケチャップ炒め
竹輪と玉ねぎの卵とじ
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え

6 赤魚の味噌煮
五目豆腐煮
オクラのおかか和え梅風味

7 ミックスカレー
フレンチオムレツ
キャベツとベーコンの和え物

1 さば梅煮
白菜とミンチの中華炒め
菜の花とツナの辛子和え

2 ロールキャベツの白味噌仕立て
蕪と鶏肉の煮物
もずくとなめこの三杯酢

カロリー 235 kcal
蛋白質 13.5 g 脂質 14.6 g
炭水化物 11.3 g 塩分 1.7 g

カロリー 127 kcal
蛋白質 6.0 g 脂質 5.3 g
炭水化物 13.4 g 塩分 1.6 g

8 ホイコーロー
麩と大根の煮物
小松菜と人参の酢味噌和え

9 やわらかメンチカツ
焼きそば
フロッキーのカニマヨネーズ

カロリー 270 kcal
蛋白質 12.3 g 脂質 12.7 g
炭水化物 27.2 g 塩分 3.2 g
10 アジの幽庵焼
さつまいもと豚肉の揚煮
バンバンジーサラダ

カロリー 200 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 11.1 g
炭水化物 14.2 g 塩分 2.0 g
11 花野菜と鶏肉のバジル炒め
ベーコンポテト
人参とコーンの和え物

カロリー 155 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 5.1 g
炭水化物 18.7 g 塩分 2.2 g
12 ほっけ塩焼
豚肉と野菜の生姜炒め
マセドアンサラダ

カロリー 140 kcal
蛋白質 13.1 g 脂質 3.6 g
炭水化物 13.6 g 塩分 2.0 g
13 チキンのおろしトマトソース
野菜とハムの卵炒め
コールスローサラダ

カロリー 304 kcal
蛋白質 12.6 g 脂質 17.5 g
炭水化物 23.3 g 塩分 2.5 g
14 サワラの照焼
根菜と大豆の洋風煮
蒸し鶏の醤油マヨネーズ

カロリー 257 kcal
蛋白質 10.2 g 脂質 16.2 g
炭水化物 16.4 g 塩分 1.8 g
15 照焼ハンバーグ
食べるトマトスープ
小松菜の辛子和え

カロリー 332 kcal
蛋白質 9.4 g 脂質 19.2 g
炭水化物 29.9 g 塩分 2.4 g
16 牛肉と厚揚げの甘辛煮
ナスの挽肉炒め
人参のごま味噌サラダ

カロリー 201 kcal
蛋白質 16.6 g 脂質 6.4 g
炭水化物 16.7 g 塩分 1.2 g
17 鶏肉のごま醤油焼き
ひじきの具だくさん煮
キャベツとツナのナムル

カロリー 165 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 7.2 g
炭水化物 17.1 g 塩分 1.7 g
18 あぶらかれいみぞれ煮
鶏肉のすき焼煮
青菜のおかかマヨネーズ和え

カロリー 187 kcal
蛋白質 13.7 g 脂質 10.2 g
炭水化物 9.1 g 塩分 1.3 g
19 キーマカレー
フレンチオムレツ
カリフラワーのピクルス

カロリー 231 kcal
蛋白質 11.8 g 脂質 15.6 g
炭水化物 10.4 g 塩分 1.6 g
20 チキンピカタ
えびのスープ炒め
キャベツの白だし和え

カロリー 216 kcal
蛋白質 16.1 g 脂質 12.1 g
炭水化物 9.7 g 塩分 1.9 g
21 焼肉塩炒め
麩と野菜の煮物
若芽の粒マスタードサラダ

カロリー 132 kcal
蛋白質 7.2 g 脂質 3.7 g
炭水化物 14.9 g 塩分 1.7 g
22 麻婆豆腐
椎茸の中華玉子とじ
人参とコーンの和え物

カロリー 252 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 15.6 g
炭水化物 14.8 g 塩分 2.0 g
23 フリのごま醤油焼
白菜とミンチの中華炒め
切干と人参のハリハリ

カロリー 242 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 15.6 g
炭水化物 10.9 g 塩分 1.7 g
24 照焼きチキン
フロッキーとハムのクリーム煮
枝豆とコーンのサラダ

カロリー 206 kcal
蛋白質 20.0 g 脂質 8.8 g
炭水化物 11.0 g 塩分 1.8 g
25 まぐろカツ
鶏じゃが煮
白菜の梅しそマヨネーズ和え

カロリー 214 kcal
蛋白質 11.6 g 脂質 10.3 g
炭水化物 19.1 g 塩分 2.0 g
26 中華丼
蒸しシューマイ
若芽ともやしの酢の物

カロリー 242 kcal
蛋白質 11.1 g 脂質 15.0 g
炭水化物 15.8 g 塩分 1.5 g
27 赤魚の甘辛タレ
白菜と豚肉の煮びたし
野菜の三杯酢

カロリー 262 kcal
蛋白質 12.9 g 脂質 17.2 g
炭水化物 12.6 g 塩分 1.9 g
28 ハーフチキンソテー
蕪のぞぼろ煮
大豆とトマトのマリネサラダ

カロリー 180 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 9.5 g
炭水化物 15.5 g 塩分 2.0 g
29 鯖の生姜煮
白菜と麩の玉子とじ
マカロニサラダ

カロリー 191 kcal
蛋白質 13.6 g 脂質 10.7 g
炭水化物 9.0 g 塩分 1.6 g
30 鶏団子のケチャップ煮
さつまいもと小松菜の煮浸し
オクラのさっぱりオリーブ

カロリー 231 kcal
蛋白質 12.2 g 脂質 11.9 g
炭水化物 17.6 g 塩分 1.3 g
31 クリーム煮込みハンバーグ
フロッキーの煮物
カボチャとレンコンのサラダ

カロリー 230 kcal
蛋白質 8.9 g 脂質 13.3 g
炭水化物 18.5 g 塩分 1.4 g

カロリー 194 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 8.8 g
炭水化物 18.8 g 塩分 2.0 g

カロリー 183 kcal
蛋白質 11.3 g 脂質 9.6 g
炭水化物 11.7 g 塩分 1.1 g

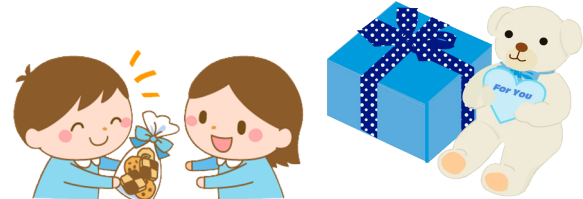
カロリー 182 kcal
蛋白質 12.8 g 脂質 10.0 g
炭水化物 9.2 g 塩分 1.0 g

カロリー 276 kcal
蛋白質 12.0 g 脂質 18.7 g
炭水化物 12.9 g 塩分 1.2 g

カロリー 176 kcal
蛋白質 8.2 g 脂質 5.7 g
炭水化物 23.0 g 塩分 2.2 g

カロリー 243 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 14.9 g
炭水化物 16.4 g 塩分 1.4 g

HAPPY WHITE DAY!



2024年 3月 夕食メニュー

日 月 火 水 木 金 土



- | | | | | | | |
|---|--|---|--|--------------------------------------|--|---|
| 3 太刀魚の青じそ焼
豚バラと春雨のニラ玉炒め
小松菜の辛子和え | 4 治部風煮物
厚揚げとときのこのおろし煮
ハムとフロッキーのマリーネ | 5 オニオンソースハンバーグ
じゃが芋とコーンのコンソメ味
ゴボウのピリ辛サラダ | 6 鶏肉のきのこあん
フロッキーとハムのクリーム煮
南瓜サラダ | 7 八宝菜
枝豆入り麻婆なす
きのこのおひたし | 1 牛肉と根菜の煮物
竹輪と玉ねぎの卵とじ
ハムと春雨のサラダ | 2 鶏肉のレモン風味焼
さつま揚げの味噌炒め
蒸し野菜の塩こうじ和え |
|---|--|---|--|--------------------------------------|--|---|

- | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|--|
| 10 鶏団子の照煮
れんこんと油揚げの煮物
白菜のおかかポン酢和え | 11 あぶらかれいみりん焼
野菜と挽肉のカレー炒め
フロッキーのゴマ和え | 12 ロールキャベツのクリーム煮
インゲンと豚肉のトマト炒め
法蓮草とハムのマリーネ | 13 鯖の味噌煮
豚肉とキャベツのごま風味炒め
カボチャとベーコンのサラダ | 14 豚生姜焼き
揚げナスの煮物
インゲンのごま和え | 15 白身フライ
油揚げの玉子とじ
ハムと春雨のサラダ | 16 鶏肉と野菜の塩麹炒め
春雨としめじの炒め物
若芽とパインの酢の物 |
|--|---|---|--|---|--|--|

- | | | | | | | |
|---|---|--------------------------------------|--|--|---|--------------------------------------|
| 17 鯖の磯辺焼
厚揚げと白菜のとうみ煮
マカロニとパプリカのサラダ | 18 肉団子の甘酢煮
イカと青梗菜の炒め物
春雨のサラダ | 19 えびカツ
野菜炒め
ゴボウのピリ辛サラダ | 20 赤魚の生姜煮
豚肉と大根のピリ辛煮
小松菜の柚子和え | 21 和風おろしハンバーグ
ごぼうとさつま揚げの炒り煮
野菜のおひたし | 22 アジのカレー焼
白菜と挽肉のとうみ煮
オクラのさっぱりオリーブ | 23 生姜焼き
蕪と鶏肉の煮物
ポテトマサラダ |
|---|---|--------------------------------------|--|--|---|--------------------------------------|

- | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|----------------------------------|
| 24 メバルみりん焼
かに玉キャベツ
青梗菜の中華和え | 25 ナスと鶏肉のしじ焼
春雨としめじの炒め物
インゲンのごま和え | 26 フリの磯辺焼
肉野菜煮込み
ひじきとごぼうのナムル | 27 鶏の酒蒸し香味ソース
中華うま煮
小松菜のおひたし | 28 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん
豚肉とキャベツのごま風味炒め
メンマの中華和え | 29 どんかつ
野菜のパジルチーズ焼き
キャベツのピーナッツ和え | 30 フリの照焼
鶏大豆
青菜の山かけ |
|--|--|---|---|---|---|----------------------------------|

- | |
|--|
| 31 鶏肉と蓮根の黒酢あん
ツナあっさり煮
法蓮草とハムのマリーネ |
|--|

カロリー 238 kcal
蛋白質 10.3 g 脂質 10.0 g
炭水化物 25.3 g 塩分 1.9 g

